

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.08.18.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.08.19.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.08.20.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.08.21.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.08.22.</i>
<i>Ebéd</i>	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Vagdaltpogácsa (G, T) <i>S:1,5, E:883,0, ZS:33,9, T:2,6, F:45,7, CH:90,3, C:4,9, Ca:112,0</i>	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Csirkepaprikás (L) -Tészta köret (G, T) <i>S:2,6, E:739,0, ZS:34,6, T:11,8, F:34,9, CH:72,3, C:6,4, Ca:86,3</i>	-Ünnep <i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>		-Babgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Baracklekváros fánk (G, L, T, F, D) <i>S:0,4, E:205,0, ZS:9,4, T:0,1, F:8,0, CH:20,8, C:3,2, Ca:23,1</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,5, E:883,0, ZS:33,9, T:2,6, F:45,7, CH:90,3, C:4,9, Ca:112,0</i>	<i>S:2,6, E:739,0, ZS:34,6, T:11,8, F:34,9, CH:72,3, C:6,4, Ca:86,3</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,4, E:205,0, ZS:9,4, T:0,1, F:8,0, CH:20,8, C:3,2, Ca:23,1</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró
Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója
D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.08.25.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.08.26.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.08.27.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.08.28.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.08.29.</i>
<i>Ebéd</i>	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G)	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -"Csőben sült karfiol (L, G)	-Gombaleves (G, T) -"Virslis lecsó -Tarhonyaköret (G, T)	-Minestrone leves (Z, G, L, T, M) -Rakott savanyú káposzta (L)	-Bakonyi betyárleves (Z, O, G, L) -Rizsfelfűjt (L, T, G) -Kajszibarack lekvár
	<i>S:1,5, E:560,0, ZS:17,7, T:1,6, F:33,5, CH:62,4, C:5,5, Ca:81,6</i>	<i>S:1,6, E:539,0, ZS:25,2, T:3,7, F:24,2, CH:54,3, C:19,6, Ca:169,7</i>	<i>S:2,0, E:427,0, ZS:20,7, T:1,0, F:12,1, CH:45,6, C:3,6, Ca:33,9</i>	<i>S:1,6, E:484,0, ZS:16,7, T:2,0, F:19,2, CH:71,5, C:5,8, Ca:136,4</i>	<i>S:0,6, E:615,0, ZS:21,7, T:7,2, F:23,2, CH:80,4, C:24,8, Ca:229,6</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,5, E:560,0, ZS:17,7, T:1,6, F:33,5, CH:62,4, C:5,5, Ca:81,6</i>	<i>S:1,6, E:539,0, ZS:25,2, T:3,7, F:24,2, CH:54,3, C:19,6, Ca:169,7</i>	<i>S:2,0, E:427,0, ZS:20,7, T:1,0, F:12,1, CH:45,6, C:3,6, Ca:33,9</i>	<i>S:1,6, E:484,0, ZS:16,7, T:2,0, F:19,2, CH:71,5, C:5,8, Ca:136,4</i>	<i>S:0,6, E:615,0, ZS:21,7, T:7,2, F:23,2, CH:80,4, C:24,8, Ca:229,6</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezámmag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	